

6月給食献立予定表

いわき短期大学附属幼稚園

日	曜	献立名	栄養価		おもな材料
			熱量	たんぱく質	
3	月	ハムカツ 切昆布煮 牛乳	264	12.9	ハム キャベツ 切昆布 にんじん さつまあげ 糸こんにゃく
4	火	豚肉のみそ焼き 春雨サラダ 牛乳	260	12.7	豚肉 キャベツ 春雨 にんじん きゅうり かにかま コーン缶 みかん缶
5	水	鶏肉の唐揚げ 中華和え 牛乳	261	12.7	鶏肉 しょうが 卵 キャベツ もやし わかめ きゅうり コーン缶
6	木	焼魚 煮物 果物 牛乳	258	12.6	魚 大根 にんじん 鶏ひき肉 たまねぎ バナナ
7	金	とんかつ ごま和え 牛乳	270	12.9	豚肉 卵 キャベツ ほうれん草 ごま
10	月	かき揚げ さつまいもの甘煮 牛乳	251	12.5	ムキエビ たまねぎ 卵 舞茸 コーン缶 きぬさや さつまいも
11	火	麻婆豆腐 果物 ブロッコリーサラダ 牛乳	249	12.5	豆腐 豚ひき肉 たまねぎ ブロッコリー かまぼこ コーン缶 オレンジ
12	水	コロッケ 春雨炒め 牛乳	256	12.6	じゃがいも たまねぎ 春雨 もやし にんじん 豚ひき肉 細切りたけのこ きくらげ
13	木	ハムソテー スパゲッティナポリタン 牛乳	258	12.8	ハム キャベツ スパゲティ にんじん ピーマン たまねぎ ウィンナー
14	金	豚肉の衣揚げ きんぴらごぼう 牛乳	264	12.8	豚肉 しょうが キャベツ ごぼう にんじん ごま
17	月	ミートボール もやし炒め 果物 牛乳	268	12.9	豚ひき肉 たまねぎ 卵 キャベツ もやし にんじん ベーコン かまぼこ きぬさや バナナ
18	火	エビカツ 肉じゃが 牛乳	263	12.7	エビ たまねぎ じゃがいも にんじん 豚肉 糸こんにゃく
19	水	ハムのピカタ マカロニサラダ 牛乳	270	12.9	ハム 卵 キャベツ マカロニ かにかま にんじん きゅうり コーン缶
20	木	魚の立田揚 中華春雨 牛乳	255	12.5	魚 しょうが キャベツ 春雨 ハム にんじん きゅうり コーン缶 みかん缶
21	金	カレー カットフルーツ 牛乳	260	12.5	豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ バナナ みかん缶 パイン缶
24	月	焼肉 ポテトサラダ 牛乳	257	12.8	豚肉 しょうが たまねぎ ピーマン じゃがいも にんじん きゅうり コーン缶
25	火	ウィンナーソテー 野菜炒め 果物 牛乳	261	12.9	ウィンナー キャベツ 豚ひき肉 にんじん さつまあげ パイナップル
26	水	鶏肉のケチャップ煮 青菜のツナ和え 牛乳	269	13.1	鶏肉 しょうが にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム缶 ほうれん草 きゅうり ツナ缶
27	木	煮魚 煮物 牛乳	255	12.8	魚 大根 にんじん ベーコン たまねぎ 油揚げ
28	金	メンチカツ スパゲティサラダ 牛乳	262	12.7	豚ひき肉 たまねぎ キャベツ スパゲティ ハム にんじん きゅうり コーン缶

給食が始まって1ヶ月…進級児はモリモリ元気いっぱい、新入児もだいぶ慣れておかわりする姿もみられます。

今月は梅雨の季節です。身体がだるくなったり、体調も崩れやすくなりますので、うがい、手洗い、消毒をこまめにさせたり、清潔に心がけましょう。

